

COMER ANTES O DESPUES DE ENTRENAR?

Dr. Norman MacMillan
Diplomado en Nutrición. Universidad de Paris
CLINICA LAS NIEVES

Muchos deportistas tienden a consumir grandes raciones alimentarias antes de una sesión de ejercicio, esperando llegar con una dosis extra de energía al entrenamiento. Es necesaria esta sobrecarga previa?. En realidad NO.

Cual es la situación si se entrena en la mañana: durante la noche los músculos han permanecido inactivos, no se ha gastado su energía y el desayuno entonces cumple con reponer solo lo que ha gastado el resto del cuerpo...básicamente las neuronas. Un desayuno demasiado abundante por otra parte podría derivar la sangre hacia el intestino (que es lo que se requiere para la digestión) en vez de mandarla hacia los músculos.

Cual es el momento ideal para consumir una gran carga alimentaria entonces?: DESPUES DE ENTRENAR

Durante un ejercicio de intensidad moderada el músculo utiliza como energía una mezcla de grasas y carbohidratos, las reservas de grasa corporal son prácticamente ilimitadas (alcanzan para unas 10 maratones en un individuo magro), sin embargo los depósitos de carbohidratos (unas 1500 calorías) se pueden agotar en una sesión de entrenamiento.

El periodo posterior al ejercicio se caracteriza entonces por una baja reserva de carbohidrato muscular (glucógeno). En ausencia de energía, las fibras musculares tienden además a la autodestrucción, lo que genera un entorno definitivamente dañino. El hacer "dieta" en este periodo buscando una mayor "quema" de grasa, solo potenciara la destrucción.

El cambio en el metabolismo que se produce posterior al ejercicio nos da la opción de revertir esta situación pues el músculo se hace receptivo a absorber los nutrientes (glucosa y aminoácidos) en las 3 a 4 horas posteriores al ejercicio. El estado destructivo puede tornarse en constructivo en la medida que comamos una gran cantidad de carbohidratos (y proteínas como segunda prioridad) este periodo clave.